



病児保育所おひさまルームは山形済生病院に併設しています。  
感染予防対策の情報を発信していきます。

## 感染症と栄養

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。  
家族みんなの体を守るためには、栄養バランスの良い食事と  
十分な休養が欠かせません。

### ● 栄養のポイント ●

**糖質**：エネルギー源となるもの。ごはん・パン・麺類・果物などに多く含まれます。「ごはんなどの主食から糖質を摂る」ことが大切です。甘いお菓子やジュースに含まれる糖質は摂りすぎになりやすいので気を付けましょう。

**たんぱく質**：体をつくり、免疫力を高めます。毎食摂ることが大切です。肉・魚・卵・大豆製品が代表的な食べ物です。

**脂質**：魚の脂は体に良い油、子どもの脳や体の成長に役立ちます。肉の脂やバターは食べすぎに注意が必要です。週に数回は魚料理を。お菓子や揚げ物に使われる油は控えめに。

**ビタミンc**：感染症予防に役立ちます。みかん・いちご・キウイ・ブロッコリーなどに多く含まれます。

**ビタミンA**：粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなどに多く含まれます。

**水分補給**：基本は“水”。甘いジュースは逆に脱水を招くことがあります。塩分を含む経口補水液は、発熱や下痢などで発汗が多い時や脱水症状がある時に有効です。

しっかり食べて元気な体をつくしましょう。



## おうま

おうまのおやこは なかよしこよし  
いつでもいっしょに  
ぽっくりぽっくりあるく

おうまのかあさん やさしいかあさん  
こうまをみながら  
ぽっくりぽっくりあるく

おうまのおやこは なかよしこよし  
いつでもいっしょに  
ぽっくりぽっくりあるく



山形済生病院 病児保育所

## おひさま ルーム

〒990-0818 山形市沖町79番3

TEL・FAX： 023-674-8856

HP：<https://www.ameria.org>

開設日： 月曜日から金曜日

(祝日・年末年始除く)

8：30～17：00

対象児： 1歳から小学校6年生

配置職員：看護師・保育士

